品質保証書

このたびは、オムロン商品をお買い求めいただきありがとうございました。商品は厳重な検査をおこない高品質を確保しております。しかし通常のご使用において万一、不具合が発生しましたときは、保証規定によりお買い上げ後、一年間は無償修理または交換いたします。

※商品の保証は、日本国内での使用の場合に限ります。
This warranty is valid only in Japan.

販売名　オムロン歩数計 Walking style **HJ-301**
ご芳名
ご住所
TEL　（　　）

※以下につきましては、必ず販売店にて、記入捺印していただいてください。

お買い上げ店名　㊞
住　所
TEL
お買い上げ年月日　年　月　日

発売元
オムロン ヘルスケア株式会社
〒615-0084 京都府京都市右京区山ノ内山ノ下町 24 番地

オムロン健康商品のお問い合わせは

修理のご用命、別売品・消耗部品のお求めも、この電話で承ります。
修理には、便利な引き取りサービスをご利用ください。

オムロンお客様サービスセンター　ダイヤルは正確に

電話（むろんオムロン） **0120-30-6606**　通話料無料
FAX **0120-10-1625**　通信料無料

受付時間 9:00～19:00 月～金（祝日を除く）
都合によりお休みをいただいたり、受付時間帯を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

ホームページ http://www.healthcare.omron.co.jp/
※通信料はお客様ご負担となります。
（別売品・消耗部品は、インターネットでもお求めいただけます。）

5318917-7F

取扱説明書

OMRON

オムロン歩数計
Walking style
HJ-301

■ 本書に記載しているイラストはイメージ図です。

A Good Sense of Health

目　次

ご使用の前に
HJ-301 について …… 1
HJ-301 の使い方 …… 3
安全上のご注意 …… 5
次のものが入っていますか？ …… 8
各部の名前 …… 9
時刻・体重・身長・歩幅を設定する …… 12

使い方
歩いてみましょう …… 17
測定結果を見る …… 21
電池の寿命と交換 …… 28
初期化するには …… 32

困ったときに・保証など
お手入れと保管 …… 33
おかしいな？と思ったら … 34
仕様 …… 35
保証規定 …… 38
品質保証書 …… 裏表紙

■ このたびは、オムロン商品をお買い上げいただきましてありがとうございました。
■ 安全に正しくお使いいただくため、ご使用前にこの取扱説明書を必ずお読みください。
■ 本書は、いつもお手元においてご使用ください。
■ 本書は品質保証書を兼ねています。紛失しないように保管してください。

HJ-301 について

本商品は従来の歩数やカロリー測定に加えて、ウォーキングの強さと量とを測定できる新しい運動指標を採用しました。効率のよいウォーキングには「運動の強さと量」が目安になります。これを数値で示したのが「メッツ」と「エクササイズ」です。

身体活動の強さと量を表す単位について

■ METs（メッツ）とは：強さの単位

身体活動の強さを、安静時の何倍に相当するかで表す単位。
座って安静にしている状態を 1 METs とし、普通歩行（4 km／時）は 3 METs に相当します。

■ Ex（エクササイズ）とは：量の単位（METs ×時間）

身体活動の量を表す単位。
活動強度（METs）に時間をかけたもので、より強い活動ほど短い時間で 1 Ex となります。
普通歩行（4 km／時）は 3 METs ですので、1 時間歩行すると 3 METs × 1 時間で 3 Ex となります。

健康づくりのために

「健康づくりのための運動指針 2006 ＜エクササイズガイド 2006 ＞」（厚生労働省）では、3 METs 以上の活動強度で 1 週間に 23 Ex の身体活動をおこなうことが健康づくりに適しているといわれています。したがって 3 METs 未満の弱い身体活動は 23 Ex に含まれません。

HJ-301 の特長

● Ex 歩数

1 日の全歩数から健康づくりに効果的な 3 METs 以上の強さで歩いた歩数のみをカウントし、表示します。

● Ex 量

1 日にどれだけ健康づくりに効果的な歩行をおこなったかを、身体活動量（Ex）として確認できます。

以下、本書では次のように表記します。
・METs（メッツ）＝ METs
・Ex（エクササイズ）＝ Ex

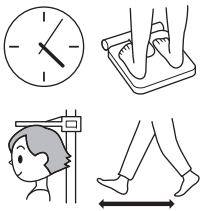
HJ-301 の使い方

HJ-301は、このような流れで使います。

① 設定する

以下の設定をします

- 時・分
- 体重
- 身長
- 歩幅



12ページ

② 装着する

- ポケットに入れる
- カバンに入れる
- 首からさげる

17ページ

③ 歩行する

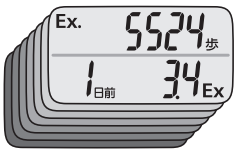
歩数をカウントします

18ページ

④ 測定結果を見る

表示を切り替えてみる

21ページ



メモリ機能

24ページ

安全上のご注意

お使いになる前に必ずお読みください。

●ここに示した警告サインと図記号の例は、商品を安全に正しくお使いいただき、お使いになる人や、他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するためのものです。
●表示と意味は次のようになっています。

警告、注意について

⚠警告	誤った取り扱いをすると、人が死亡または重傷を負うことが想定される内容を示します。
⚠注意	誤った取り扱いをすると、人が傷害を負ったり物的損害＊の発生が想定される内容を示します。

＊物的損害とは、家屋・家財および家畜・ペットに関わる拡大損害を示します。

図記号の例

●記号は強制（必ず守ること）を示します。（左図は“必ず守る”）

⃠記号は禁止（してはいけないこと）を示します。（左図は“禁止”）

⚠警告

使用にあたって

減量や運動療法などをおこなう場合は、自分だけで判断せず、医師か専門家の指導を受けてください。
- 自己判断は健康を害する原因になります。

電池の取り扱いについて

電池は乳幼児の手の届かないところに置いてください。
- 乳幼児が電池を飲み込む恐れがあります。電池を飲み込んだときはすぐに医師の治療を受けてください。

電池を加熱したり、火の中に入れたりしないでください。
- 金属リチウムが溶解して、激しく破裂し、発火します。

保管について

乳幼児の手の届かないところに保管してください。
- 万一、小さな部品を飲み込んだ場合はただちに医師に相談してください。

⚠注意

使用にあたって

ストラップなどを持って振り回さないでください。
- けがの原因になります。

本体をズボンのうしろポケットに入れないでください。
- けがをしたり、本体が破損したりする原因になります。

禁止

電池の取り扱いについて

電池の ⊕⊖ 極を正しく入れてください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

指定の電池を使ってください。
新しい電池と古い電池、銘柄や種類の違う電池を同時に使用しないでください。
- 発熱や液漏れ、破裂などにより本体の破損や、けがの原因になります。

必ず守る

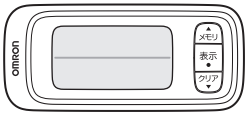
お願い

- 分解や改造をしないでください。
- 本体に強いショックを与えたり、落としたり、踏んだりしないでください。
- 本体は防水ではありません。洗ったり、ぬれた手でさわらないでください。
- 使用済みの電池は、お住まいの市区町村の指導に従って処分してください。

次のものが入っていますか？

箱の中には次のものが入っています。
万一、不足のものがありましたら、
オムロンお客様サービスセンター
（電話 0120-30-6606）まで
ご連絡ください。

1. 本体



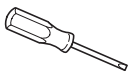
2. ストラップ

3. ストラップ用クリップ

4. お試し用電池
（CR2032 × 1 個）

参考
- 本体に装てん済みです。
- 付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

5. 簡易ドライバー

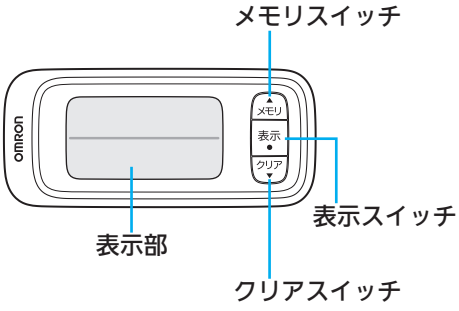


6. 取扱説明書（本書：品質保証書付き）

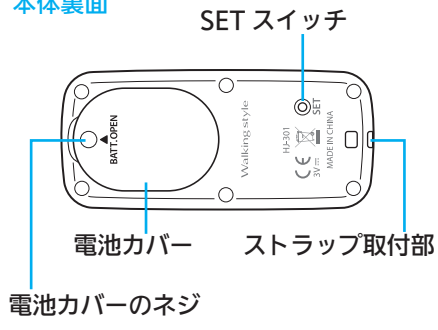
7. Walking style チラシ

各部の名前

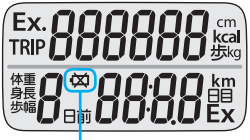
本体



本体裏面



表示部

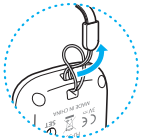


電池寿命をお知らせします。

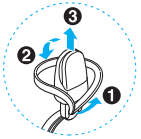
重要 画面は全点灯時の表示内容です。使用中の画面とは異なります。

●ストラップとクリップの取り付け方

本体と
ストラップの
取り付け方



ストラップと
クリップの
取り付け方



クリップの
開き方／止め方

重要 着脱時にクリップを開かずに無理に引っ張ると服などの表面に傷をつける原因になります。

重要 **歩数計は精密機械です。**
大切に取り扱ってください。

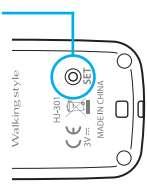
・かがんだ際にトイレなどの水まわりに落としてしまったり、衣服と一緒に洗濯してしまうことがあります。

落下防止やお洗濯の際の目じるしに付属品の**ストラップとクリップのご使用をおすすめします。**

時刻・体重・身長・歩幅を設定する

初めて設定するとき

本体裏面の SET スイッチを細くて折れにくい棒で押して、時刻設定表示にします。



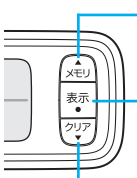
重要 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

「時」が点滅します。

時刻、体重、身長、歩幅の順に設定していきます。

重要 設定途中に 5 分以上放置すると、表示が消え、設定は工場出荷時の状態に戻ります。初めから設定し直してください。

●使用するスイッチ



・1 回押すごとに 1 つ進む
・押し続けると早送りする

各項目を設定して
次の項目に移る

・1 回押すごとに 1 つ戻る
・押し続けると早送りする

つづく

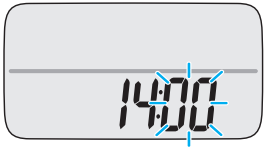
1「時」を設定する

メモリ クリア いずれかのスイッチで現在の「時」に合わせ、表示 で設定します。

・設定範囲は 0～23時
・23 を超えると 0 に戻る
・早送りは 1 時間単位

「分」が点滅します。

2「分」を設定する

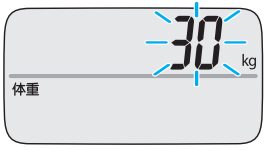


メモリ クリア いずれかのスイッチで現在の「分」に合わせ、表示 で設定します。

・設定範囲は 00～59 分
・59 を超えると 00 に戻る
・早送りは 10 分単位

体重設定表示になります。

3「体重」を設定する

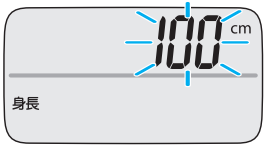


手順 1～2 と同様にして「体重」を設定します。

・設定範囲は 30～136 kg
・136 を超えると 30 に戻る
・早送りは 10 kg 単位

身長設定表示になります。

4「身長」を設定する



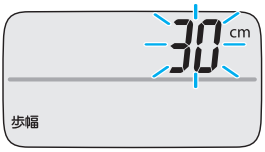
手順 1～2 と同様にして「身長」を設定します。

・設定範囲は 100～199 cm
・199 を超えると 100 に戻る
・早送りは 10 cm 単位

歩幅設定表示になります。

つづく

5「歩幅」を設定する

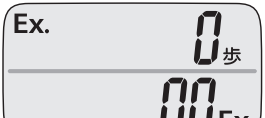


「歩幅の測り方」（☞ 16 ページ）を参考に自分の歩幅を測ります。

手順 1 ～ 2 と同様にして「歩幅」を設定します。

- 設定範囲は 30 ～ 120 cm
- 120 を超えると 30 に戻る
- 早送りは 10 cm 単位

「Ex 歩数・Ex 量表示」になります。



これですべての設定が終わりました。

設定を変更するとき

一度設定した時刻・体重・身長・歩幅を変更する場合は、本体裏面の再設定スイッチを押してください。時刻設定表示になります。

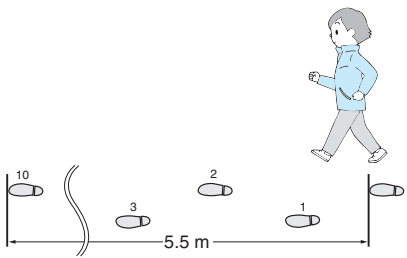
参考 設定変更中にスイッチ操作をしない状態が 5 分以上続くと、Ex 歩数・Ex 量表示に戻ります。

歩幅の測り方

つま先からつま先までが正しい歩幅です。正確に平均歩幅を知るには、10 歩歩いた合計距離を歩数（10）で割ります。
下の式のように計算してください。

例：5.5 m 歩いた場合

$$\frac{5.5\,\text{m（合計距離）}}{10\,\text{歩（歩数）}} = 0.55\,\text{m（55 cm）}$$



歩いてみましょう

装着する

●ポケットに入れる

重要 ズボンのうしろポケットには入れないでください。
うしろポケットに入れたまま座ると破損させてしまうことがあります。

参考 落下防止のためクリップをポケットのふちにつけることをおすすめします。

●カバンに入れる

●首からさげる

市販のひもやストラップなどを取り付けてご使用ください。

重要 付属のストラップとクリップは落下防止のためのものです。本体を腰やバッグにぶらさげないでください。

■正確にカウントさせるために

「次のような場合、正確にカウントできないことがあります」をお読みください。
（☞ 20 ページ）

歩行を始める

歩数をカウントします。

重要 測定を始める前に必ず時刻・体重・身長・歩幅を設定しておいてください。
（☞ 12 ページ）

歩数カウントについて

歩き始めは、誤カウントを防ぐため歩行を始めたかどうかを判断しています。4 秒以上の歩行があると、そこまでの歩数を一度に表示します（そのため、歩き始め約 4 秒間は表示が変わらず、その後表示がまとめて増えます）。

参考 省電力機能について
消費電力をおさえるため、スイッチ操作をしない状態が 5 分以上続くと、表示が消えますが、歩数はカウントされます。
メモリ 表示 クリア いずれかのスイッチを押すことで、再び表示します。

電池寿命の考え方について

本商品は、日々の歩行頻度や装着時間によって電池の消耗量が変わります。
次の例を電池寿命の目安にしてください。

・日常生活の中で携帯した場合
　→約 4.5 カ月（1 日 4 時間作動時）

日常生活とは、1 日 15 時間携帯し、4 時間歩行カウントするような動作をしている場合を想定しています。

・ウォーキング時のみ携帯した場合
　→約 6.0 カ月

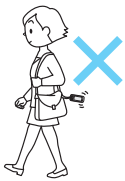
1 日 2 時間のウォーキング時（約 1 万歩相当）のみの携帯を想定しています。

重要 どちらの場合も歩行や運動が増えると、電池寿命が短くなる可能性があります。

次のような場合、正確にカウントできないことがあります

●本体が不規則に動くとき

・足や腰にあたって不規則な動きをしているバッグの中
・腰やバッグからぶら下げたとき



●不規則な歩行をしたとき

・スリ足のような歩き方、サンダル、ゲタ、ゾウリなどの履物での歩行
・混雑した街を歩く
などの歩行の乱れ

●上下移動を伴う運動や振動の多いところで使用したとき

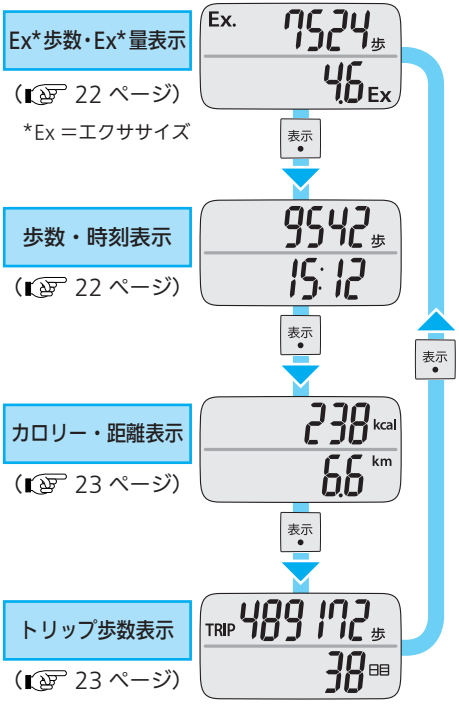
・立ったり、座ったりする動作
・歩行以外のスポーツ
・階段や急斜面の昇り降り
・乗物（自転車、自動車、電車、バスなど）に乗車中の上下振動または横ゆれ

●ジョギングをしたり、極端にゆっくり歩いたとき

測定結果を見る

表示を切り替えて見る

表示 を押すごとに、
表示内容が切り替わります。



表示画面について

Ex 歩数・Ex 量表示

健康づくりに適している歩行状態（3 METs 以上）のみを Ex 歩数、Ex 量として表示する画面です。

Ex 歩数
1 日の全歩数から、3 METs 以上の歩数を Ex 歩数として抽出。

3 METs の歩行の目安：歩幅約 70 cm で 1 分間に約 100 歩歩く強さ、または 1 時間に約 4 km 歩く速さの歩行

Ex 量
歩行強度と 3 METs 以上の歩行時間から算出した運動量。

※ Ex については（☞ 1 ページ）

歩数・時刻表示

歩数
時刻

カロリー・距離表示

- 消費カロリー
- 歩行距離

トリップ歩数表示

トリップ歩数

通常の歩数カウントとは別に、任意で歩数をリセットして、カウントする歩数。イベント時などの歩数カウントに便利です。

トリップ経過日数

トリップ歩数をリセット（開始）してから次にリセット（終了）するまでの日数。

参考 トリップ歩数は 999999 歩に達すると、歩数と経過日数のカウントがストップします。

※「トリップ歩数をリセットするには」（☞ 27 ページ）

メモリ機能

各表示画面の過去の測定値を見ることができます。

1 日の測定値（歩数、消費カロリー、歩行距離、Ex 歩数と Ex 量）は、時刻が「0：00」になると自動的に記憶されて表示は「0」に戻ります。

参考 時刻は必ず正しく設定しておいてください。

1 [表示] を押して、見たい表示内容を選択する

（トリップ歩数表示を除く）

※「表示を切り替えて見る」（☞ 21 ページ）

2 [メモリ] を押して、測定値を見る

記憶されている 1 日前の測定値が表示されます。

- [メモリ] を押すごとに、7 日前までの測定値が順に表示されます。
- 現在の表示に戻るには [クリア] を押します。

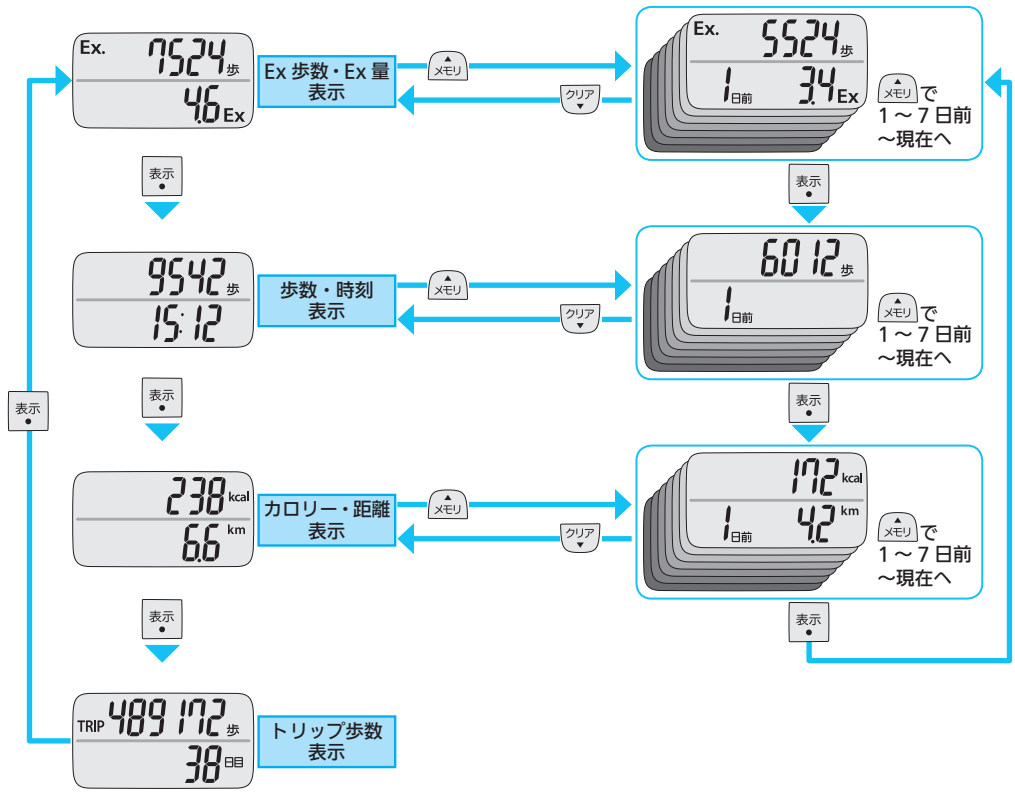
参考 メモリ表示のときは、時刻は表示されません。

参考 スイッチ操作をしない状態が 1 分以上続くと、メモリ表示する前の画面に戻ります。

つづく

測定結果を見る

●メモリ機能のスイッチ操作



トリップ歩数をリセットするには

1 表示 を押して、トリップ歩数表示にする

※トリップ歩数表示の詳細は（☞ 23 ページ）

2 クリア を 2 秒間押す

トリップ経過日数が「Clr」の点滅表示に変わります。

3 クリア を押す

トリップ歩数がリセットされ、トリップ経過日数が「1 日目」の表示に変わります。

参考 スイッチ操作をしない状態が 10 秒以上続く、または「クリア」以外のスイッチを押した場合トリップ歩数表示に戻ります。

電池の寿命と交換

「🔋」が点滅／点灯したら、すみやかに新しい電池（CR2032）と交換してください。

「🔋」について

点滅	電池残量が少なくなっています。
点灯	電池残量がなくなりました。 測定がストップします。

重要

- 深夜 0：00 をはさんで電池を交換しないでください。電池を外した日の測定値が、電池を入れた日の測定値に加算されます。
（電池を外した日と、電池を入れた日は同じ日として扱われます。）
- 測定値の記憶は毎時 00 分におこなわれます。電池を交換すると毎時 00 分から電池交換時までの測定値は消去されます。
- 電池を取り外すと、時刻は「0：00」に戻ります。再度、時刻を設定してください。
「時刻・体重・身長・歩幅を設定する」
（☞ 12 ページ）
（過去の測定値と設定した体重・身長・歩幅は消去されません。）

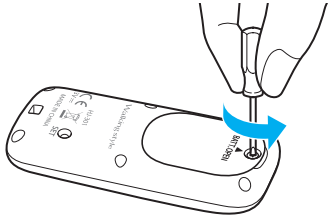
参考 付属の電池はお試し用です。早めに寿命が切れることがあります。

つづく

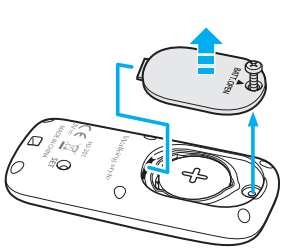
電池交換のしかた

1 本体裏面の電池カバーのネジをゆるめる

付属の簡易ドライバーまたは市販の小型ドライバーを使って、電池カバーのネジをゆるめます。

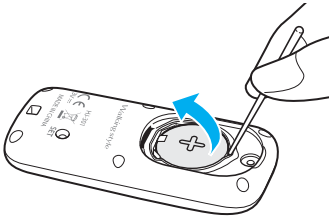


2 電池カバーを外す

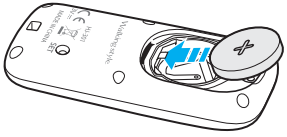


3 細くて折れにくい棒で電池を取り出す

重要 金属製のピンセット、ドライバーなどは使用しないでください。

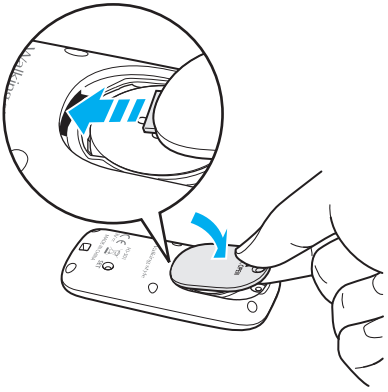


4 電池（CR2032）の「＋」側を上にして矢印の方向から先に入れる

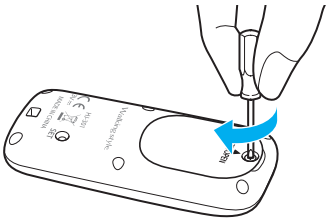


つづく

5 電池カバーの凸部を先に差し込む



6 電池カバーのネジを締める



初期化するには

過去の測定値と設定した時刻・体重・身長・歩幅をすべて消去したいときは、以下の手順で初期化をしてください。

1 本体裏面の SET スイッチを細くて折れにくい棒で押す

時刻設定表示になります。

重要 先のとがった棒で強く押さないでください。破損することがあります。

2 メモリ と クリア を同時に2秒間押す

「ALLClr」と表示後、時刻設定表示になります。
過去の測定値と設定した時刻・体重・身長・歩幅のすべてが消去されます。再度使用する場合は、時刻・体重・身長・歩幅の設定が必要です。（☞ 12 ページ）

参考 5 分以上放置すると、表示が消え、工場出荷時の状態に戻ります。初めから設定し直してください。（☞12 ページ）

お手入れと保管

お手入れについて

いつも清潔にしてお使いください。

本体の汚れは乾いたやわらかい布でふき取ってください。
汚れがひどいときは、水または中性洗剤をしみこませた布をかたく絞ってふき取り、やわらかい布でからぶきしてください。

重要 本体内部に水などが入らないようにしてください。

■お手入れと保管の注意

汚れを落とすとき、ベンジン、シンナーなどを使用しないでください。

次のようなところに保管しないでください。

- 水のかかるところ
- 高温・多湿、直射日光、ほこり、塩分などを含んだ空気の影響を受けるところ
- 傾斜、振動、衝撃のあるところ
- 化学薬品の保管場所や腐食性ガスの発生するところ

乳幼児の手の届かないところに置いてください。

長期間（3 カ月以上）ご使用にならない場合は、電池を取り出して保管してください。

※上記の注意事項、その他の正しい使用方法をお守りいただけない場合は、品質に責任を負いかねます。

おかしいな？と思ったら

こんなとき	原　因	対処のしかた
🔋 が点滅した	電池残量が少なくなっている	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください（☞ 28 ページ）
🔋 が点灯した	電池残量がなくなった	
何も表示しない	電池の⊕⊖の向きが間違っている	電池を正しく入れ直してください（☞ 28 ページ）
	電池残量がなくなった	すみやかに、新しい電池（CR2032）と交換してください（☞ 28 ページ）
	省電力機能になっている	メモリ 表示 クリア いずれかのスイッチを押してください（☞ 18 ページ）
表示の値がちがう	装着方法が間違っている	「装着する」をご覧ください（☞ 17 ページ）
	不規則な歩行をしている	「次のような場合、正確にカウントできないことがあります」をご覧ください（☞ 20 ページ）
	設定値が間違っている	設定変更をしてください（☞ 16 ページ）
エラー表示「Err」が出た	動作異常が起きた	電池を入れ直してください（☞ 28 ページ）
表示内容がおかしい／スイッチ操作が働かない		電池を入れ直してください（☞ 28 ページ）

上記の方法でも直らない場合は、オムロンお客様サービスセンターまでお問い合わせください。（☞裏表紙）

参考 本商品の故障、修理のときは、設定した時刻、体重、身長、歩幅と記憶した測定値はすべて消去されますのでご了承ください。測定結果を紙などに記録しておくことをおすすめします。

仕　様

販　売　名	オムロン歩数計 Walking style **HJ-301**	
電源電圧	DC３V（リチウム電池CR2032×1個）	
表　　示	歩数	0 ～ 999999 歩
	Ex 歩数	0 ～ 999999 歩
	Ex 量	0.0 ～ 399.9 Ex
	トリップ歩数	0 ～ 999999 歩
	トリップ経過日数	1 ～ 3999 日
	消費カロリー	0 ～ 59999 kcal
	歩行距離	0.0 ～ 399.9 km
	時刻	0:00 ～ 23:59
メ　モ　リ	歩数	1 ～ 7 日前
	Ex 歩数	1 ～ 7 日前
	Ex 量	1 ～ 7 日前
	消費カロリー（kcal）	1 ～ 7 日前
	歩行距離（km）	1 ～ 7 日前
設　　定	時刻　0:00 ～ 23:59（24 時間表示）	
	体重　30 ～ 136 kg（1 kg 単位）	
	身長　100 ～ 199 cm（1 cm 単位）	
	歩幅　30 ～ 120 cm（1 cm 単位）	
使用環境温湿度	－10℃～＋40℃・30 ～ 85% RH	
電池寿命	約4.5カ月*（1日4時間作動時）	
	約6.0カ月*（1日2時間作動時 1万歩相当）	
外形寸法	幅75.5×高さ33.5×奥行き11.8 mm	
質　　量	約 28 g（電池含む）	
付　属　品	ストラップ、ストラップ用クリップ、お試し用電池（CR2032 × 1 個、内蔵）、簡易ドライバー、取扱説明書（品質保証書付き）、Walking style チラシ	

お断りなく仕様を変更する場合がありますのでご了承ください。
* 新品電池使用、当社試験条件による

Memo

Memo

保証規定

1. 取扱説明書、本体貼付ラベル等の注意書にしたがった正常な使用状態で、お買い上げ後 1 年以内に故障した場合には無償修理または交換いたします。
2. 無償保証期間内に故障して修理を受ける場合は、オムロンお客様サービスセンターにご連絡ください。
3. 無償保証期間内でも次の場合には有償修理になります。
   （イ）使用上の誤りおよび不当な修理や改造による故障および損傷。
   （ロ）お買い上げ後の落下などによる故障および損傷。
   （ハ）火災、地震、水害、落雷、その他の天災地変、公害や電源の異常電圧、指定外の使用電源（電圧、周波数）などによる故障および損傷。
   （ニ）品質保証書の提示がない場合。
   （ホ）品質保証書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合。
   （ヘ）消耗部品。
   （ト）故障の原因が本商品以外に起因する場合。
   （チ）その他取扱説明書に記載されていない使用方法による故障および損傷。
4. 品質保証書は再発行いたしませんので紛失しないよう大切に保管してください。
5. 品質保証書は本規定に明示した期間、条件のもとにおいて無償保証をお約束するものです。したがってこの保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありません。
6. 補修用部品は製造打ち切り後、最低 6 年間保有しています。